



Mit Kindern essen und haushalten

Überbetrieblicher Kurs

Fachfrau/Fachmann Betreuung
Fachrichtung Kinderbetreuung

Kursorganisation

Kurszeit: 3 Tage jeweils von 08:30 – 17:00 Uhr

Während des Kurses arbeitet die Klasse an den unten genannten Themen.

An zwei Kurstagen arbeitet die Klasse in 2 Gruppen und die Themen von je einem Kursleiter/ einer Kursleiterin im Wechsel vermittelt.

Kursleitung: Veronika Hostettler oder Martin Ulrich und Rebekka Schaller

An diesen beiden Kurstagen wird das Mittagessen gemeinsam zubereitet.

An einem Kurstag arbeitet die ganze Klasse zusammen mit einer Kursleiterin

Kursleitung: Brigitte Rychen

An diesem Tag verpflegen sich die KursteilnehmerInnen selber.

Kursthemen

- Partizipation von Kindern bei der Zubereitung von Essen
- Zubereitung eines einfachen Mittagsmenu an zwei Kurstagen (damit Mittagessen für Klasse)
- Essen zubereiten für Kleinkinder (Brei und Fingerfood)
- Zvierivarianten und Zvierizubereitung
- Regeln und Rituale beim Essen
- Ernährung mit Blick auf saisonale und frische Produkte und foodwaste
- Ambiente beim Essen (Raum, Platzgestaltung, Tischdecken, Essen anrichten)
- Gemeinsam essen/ Essen, Beziehungen und Kommunikation
- Essgeschichte – gesellschaftlich, kulturell, Erziehung
- Essen in der Entwicklung von Kindern
- Eigene Essbiografie und Reflexion
- Essen und Gefühle
- Essen und Sinne
- Umgang mit schwierigen Essverhaltenssituationen/ Ansprechen von schwierigen Essverhaltenssituationen



AutorInnen Skript

Veronika Hostettler, Martin Ulrich, Rebekka Schaller, Brigitte Rychen

Inhaltsverzeichnis

Zubereitung von Mahlzeiten	3
Partizipation von Kindern im Haushalt und in der Küche	3
Sicherheit und Gefahren im Haushalt und in der Küche mit Kindern	4
Regeln und Rituale beim Essen	4
Das Ambiente beim Essen	5
Gemeinsam am Esstisch	5
Gärtnern mit Kindern – woher kommt der Salat?	6
Erkundungstour im Schrebergarten	6
Umgang mit Ressourcen – Abfallverwertung und Recycling	6
Arbeiten im Haushalt	7
Essenszubereitung – kreativ und sinnvoll	7
Wenn ich mich als Essen beschreiben müsste	8
Baby- und Kinderernährung	9
Mütter- und Väterberatung	9
Ablauf Ernährungsplan	9
Fertigbreie pro und contra	10
Problematische Lebensmittel für Babys und Kleinkinder	10
Babybreie selberrnachen	11
Rolle als FaBe beim Essen	12
Partizipation/ Teilhabe	14
Nachhaltigkeit	16
Foodwaste	16
Saison	17
Zvieriideen	17
Reflexion	18
MindMap Essen	19
Essen und Entwicklung	20
Faktoren	20
Neophobie	23
Essen und Beziehungen	24
Essen und Gefühle	28
Mit allen Sinnen essen	30
Essverhaltensprobleme	31
Spiele, Verse, Lieder	33
Ess- und Tischkultur in Betreuungsinstitutionen und ich - Fazit	34
Literatur- und Quellenverzeichnis	37
Anhang: Druckvorlagen für Memory-Karten	

Mit Kindern essen und haushalten

Zubereitung von Mahlzeiten

An zwei Kurstagen wird ein Mittagessen für die ganze Klasse zubereitet (Bestimmt eine Person, die die Rolle eines 2-3-jährigen Kindes (Kita) oder des jüngsten Tagesschulkindes einnimmt während der Zubereitung (= nur damit das nicht vergessen geht)

Partizipation von Kindern im Haushalt und in der Küche



Mit Kindern Haushalten ist abwechslungsreich und sinnvoll. In eurem Lehrmittel «Ernährung und Hauswirtschaft, begleiten, Betreuen im Alltag» sind im Teil A die technischen Grundlagen hinreichend dargestellt. Wir wollen uns an dieser Stelle mit pädagogischen Aspekten auseinandersetzen.

Selbstwirksamkeit ist schon bei Kindern ein stark ausgeprägtes Bedürfnis. Sie helfen gerne mit und übernehmen auch entsprechend ihren Möglichkeiten Verantwortung. Dabei entwickeln sie wichtige Kompetenzen. Je jünger die Kinder sind umso stärker bilden sie sich prozessorientiert. Dazu benötigen sie eine Lernumgebung mit ihnen entsprechenden Materialien, die sie und ihre Sinne anregen und die sie mit motorischen Tätigkeiten erfahren können. So können die Kinder eine grosse Konzentration entwickeln und sich und ihre Umgebung erfahren. Maria Montessori nennt diese Fähigkeit die «Polarisation der Aufmerksamkeit». Anhand dieser Beobachtung stellte Montessori fest, dass diese «äussere Konzentration auch zu einer inneren Konzentration» führt und somit das Kind auch zu einer inneren Ordnung führen kann.

Deshalb soll bei der Planung von Arbeiten in Küche und Haushalt die erste Priorität der Prozessorientierung gelten. Je kleiner die Kinder sind, umso wichtiger ist das Sich-Vertiefen können in eine Tätigkeit, in eigenes Erfahren, in eine Auseinandersetzung mit dem Angebot. Allzu oft überfordern wir gerade die kleinen Kinder mit unserer Orientierung am Produkt, an der Herstellung eines sichtbaren Produktes (Zvieri für alle, Tischdeko, usw). Auch gehört in die Planung und Durchführung das Fachwissen um Konzentrationsfähigkeit, Entwicklungsstand und die kindlichen Bedürfnisse. So erhalten die Kinder ihnen angepasste Möglichkeiten, sich einzubringen und mitzubestimmen.

Beantworte die folgenden Fragen im Austausch mit deiner Gruppe:

Wie kann Haushalten mit Kindern funktionieren?

Was sollte bei der Planung beachtet werden?

Welche Hausarbeiten sind zusammen mit Kindern besonders geeignet?

Womit (mit welchem Material) können sich Kinder ausführlich, ihrem eigenen Tempo und ihren Bedürfnissen entsprechend beschäftigen?

Wie sieht der Arbeitsplatz für die Kinder und ihre Bedürfnisse aus?

Wie gelange ich trotz Prozessorientierung der Kinder zum geplanten Produkt?

Sicherheit und Gefahren im Haushalt und in der Küche mit Kindern

Keine/r zu klein... doch die Beteiligung von kleinen Kindern bedingt das Erkennen und Vermeiden allfälliger Gefahrenquellen. Auch das Einhalten von gewissen Hygienebedingungen gehört in eine «sichere» Küche. Worauf muss geachtet werden, wenn Kinder in der Küche mitarbeiten?

Benenne die wichtigsten Gefahrenquellen:

Wie werden sie vermieden?

Welche Hygienevorschriften kennst du aus deinem Betrieb?

Welche davon setzt du beim Haushalten mit Kindern um?



Regeln und Rituale beim Essen

Regeln und Rituale sind ein wichtiger Bestandteil des Betreuungsalltages und auch aus der Ess- und Tischgestaltung nicht wegzudenken. Einige sind klar formuliert und begründet, andere sind nicht ausgesprochen und oft auch nicht bewusst.

Fasse die 3 wichtigsten Tisch-/Essensregeln zusammen und erkläre ihre mögliche Entstehung und ihre Begründung.

Wem/ wozu dienen sie?

Stimmen sie mit den pädagogischen Grundsätzen aus dem Kita/ Tagesschul-Konzept überein?

Sind sie zeitgemäss? Begründe.

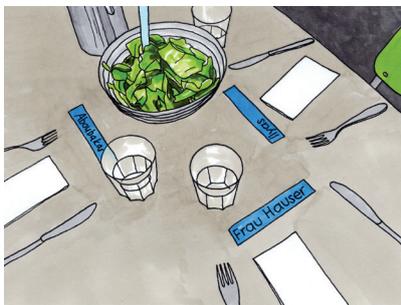
Finde aus deinem Betrieb 2 inoffizielle oder unausgesprochene Regeln zur Essensgestaltung. Wie erklärst du sie dir?

Nenne zwei fachliche Begründungen für die Anwendung von Ritualen.

Gestalte in der Gruppe ein neues (Kita, Tagesschule) Ritual, das ihr dann mit der Klasse vor dem Essen durchführt.

Das Ambiente beim Essen

Eine der vielen Aufgaben für Betreuende ist das Schaffen von Ambiente oder Atmosphäre. Dies gilt natürlich für alle Bereiche der Lebensräume mit Kindern, jedoch bei der Essenssituation erhält diese Aufgabe eine enorme Bedeutung. Kein Fest, kein besonderer Anlass ohne die Dekoration und Zelebration von Räumen.



Was denkst du, warum ist uns das so wichtig?

Was wird den Bewohnenden mit der Gestaltung von Ambiente vermittelt?

Wie würden Kinder dekorieren wollen? (Perspektivenwechsel)

Welche Materialien bieten sich an und/oder stehen jederzeit zur Verfügung?

Gestalte mit der Gruppe eine Tisch-/Raumdeko für das anschließende gemeinsame Essen.

Entwerfe dazu mindestens eine Variante, wie Kinder dekorieren würden.

Gemeinsam am Esstisch

«Die Mahlzeit ist nicht der Ort, um seine Kinder zu erziehen, sondern an dem wir unsere Familie erleben können». (J. Juul)

Wie sehr stimmt diese Aussage von gemeinschaftlicher Harmonie, Gesprächen, Genuss oder Entspannung mit der Realität überein? Wie oft fließen gerade beim gemeinsamen Essen Erziehungsthemen mit hinein, die ganz andere Ziele verfolgen als ein sinn- und genussvolles Gemeinschaftserleben?

Worauf achten wir am Esstisch mit Kindern?

Wo können Kinder mitsprechen, mitgestalten?

Was ermöglicht ein genussvolles, lebendiges, positives Miteinander?

Welche zentralen Bedürfnisse haben die Kinder im Alter von:

0-2 Jahren? 2-4 Jahren? 4-6 Jahren? 6-8 Jahren? 8-12 Jahren und 12 bis 16 Jahren?

Wie können diese trotz hoher Anzahl Kinder erfüllt werden?

Finde mit deiner Gruppe mindestens 2 Aussagen zu jeder Frage.

Gärtnern mit Kindern – woher kommt der Salat?

Vielen Menschen bleibt der Zugang zum Gärtnern verwehrt. Ein eigener Garten, einige Blumentöpfe und Zimmerpflanzen sind nicht in jedem Haushalt anzutreffen. Der Salat kommt aus dem Supermarkt und ist in gleichbleibender Qualität das ganze Jahr über verfügbar. Erlebt ein Mensch, wie viel Arbeit und Zeit in einer simplen Karotte steckt, verändert sich sein Bewusstsein gegenüber den Nahrungsmitteln. Bis sich aus dem Samen im Blumentopf eine schön blühende Sonnenblume entwickelt, braucht es viel Geduld und Fürsorge.

Welche Erfahrungen habe ich mit Gärtnern?

Gibt es Möglichkeiten in meiner Institution Gemüse, Salat, Kräuter oder Blumen anzubauen?

Was gilt es beim Anbau zu beachten?

Wie ist der Einbezug von Kindern möglich?

Erkundungstour im Schrebergarten

Wir machen einen Spaziergang durch die Schrebergärten und erkennen Pflanzen, Gemüse und Sträucher. Wir unterhalten uns über den Anbau von Lebensmitteln und den Verarbeitungsprozess bis sie bei uns auf dem Teller landen. Wie unterhalten uns über «saisongerechtes Einkaufen».



Aus dem Appstore:

> BZfE Saisonkalender

> Plant Net

Umgang mit Ressourcen – Abfallverwertung und Recycling

Wie ihr während dem Kurs erfahren habt, sind wir angehalten die Ressourcen dieser Welt schonend und umsichtig einzusetzen. Essensreste können oft problemlos wiederverwendet werden, viel Abfall kann dem Recyclingprozess zugefügt werden.

Wie kaufe ich Lebensmittel ein?

Was sagt das Lebensmittelgesetz zum Verfallsdatum?

Welches sind die Unterschiede bezüglich der Verwertung von Lebensmittelresten in einer Institution und einem Privathaushalt?

Ideen zur Restenverwertung?

Mein liebstes Restenmenü

Arbeiten im Haushalt



Haushaltarbeiten verrichten können alle Menschen.

Wer macht bei uns zu Hause was und warum?

Wo sind meine Fähigkeiten?

Wie wurden in unserer Klasse die Aufgaben verteilt? Warum?

Essenszubereitung – kreativ und sinnvoll



Die Ernährung soll eine vom Kind mitgestaltete Aktivität sein. Idealerweise wird das Kind in sämtliche Abläufe, die die Nahrungsmittelzubereitung beinhalten, einbezogen. Es lernt, woher die Nahrungsmittel kommen, woraus die Speisen sich zusammensetzen und es kann einen Bezug dazu herstellen. Das Kind bildet sich ganzheitlich. Ausserdem kann es mitbestimmen und mitgestalten und wird in seiner Selbständigkeit gefördert. In der gemeinsamen Tätigkeit mit Erziehenden und den anderen Kindern gestaltet es seine soziale Einbettung, erfährt Bestätigung und Beachtung seiner Person. Und es darf mit dem Essen spielen!

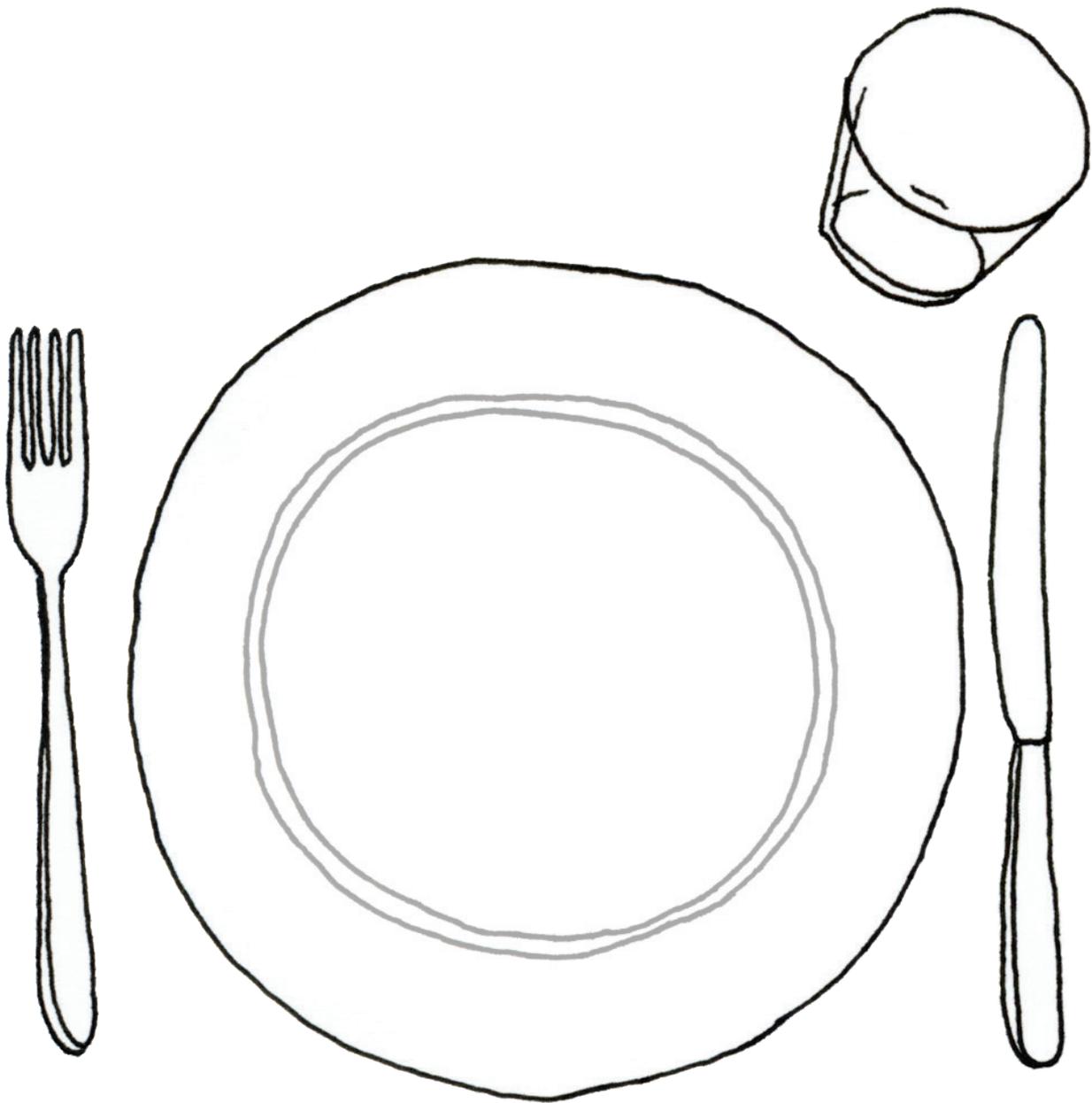


Deshalb sollte eine Aktivität zum Essen mit Kindern schon bei den vorhandenen Nahrungsmitteln beginnen. Wie zauberhaft die eingekauften Dinge auch im Rohzustand sind! Und was sich damit alles gestalten lässt, noch bevor sie verwendet werden.

Gestalte mit deiner Gruppe kreative, lustige, phantasievolle Bildgeschichten mit den vorhandenen Lebensmitteln und stelle sie erzählend den Anderen vor.

Wenn ich mich als Essen beschreiben müsste

Wenn ich mich als Essen beschreiben müsste, dann wäre ich...



- > www.mvb-be.ch/kooperations-Angebote
- > www.mvb-be.ch/de/kooperations-angebote/coaching-fuer-kitas-kinderbetreuung-zu-hause-srk-u-a

Notizen aus der Gruppenarbeit:

Notizen aus der Gruppenarbeit:

Notizen aus der Gruppenarbeit.

Notizen aus der Gruppenarbeit und Flyer

Babybreie selbermachen

Was war neu für mich?

Wie haben mir die Breie geschmeckt?

Was werde ich das nächste Mal anders, besser, gleich machen?

Was kann ich zu einer gesunden und abwechslungsreichen Baby- oder Kleinkinderernährung in meiner jetzigen Institution als angehende FaBe beitragen?

Was könnten grössere Kinder bereits helfen?

Gefahrenquellen beim Breikochen, auf was achte ich besonders?

Wie setzte ich die Hygieneaspekte mit ein?

Wichtige Notizen für mich:

Rolle als FaBe beim Essen

Zusammen essen und trinken ist wunderschön. Plaudern, erzählen, die satt werden und sich ausruhen befriedigt einem. Essen mit Kindern ist aber auch sehr anspruchsvoll und spannungsreich. Nirgendwo kommen so viele verschiedenen Ansichten «auf den Tisch» wie beim Essen.

Wir alle haben einen Rucksack, vollgepackt mit unserm Erlebten als Kind. Dies sind Haltungen, Regeln die Zuhause gelebt wurden. Als FaBe musst du deine Werte, Normen und Haltung gegenüber dem Essen, Essverhalten und den Regeln überprüfen und fachlich formulieren können. Dies ist das eigentliche Ziel dieses Kurses.

Was für Regeln zu Hause galten und was für welche in deiner Institution, über das wirst du je nach Kurstag noch erfahren und besprechen.

Du musst schlussendlich ein paar Fachliche Begründungen haben um in deine Rolle als FaBe wahrzunehmen. Mit der Zeit wirst du auch feststellen, dass du deine Haltung immer wieder überprüfen musst und sich diese auch immer wieder anpassen und verändern wird. Das ist das Spannende in diesem Beruf.!

Genial wäre es doch wenn die Kinder die du betreust in ein paar Jahren sagen könnten: «...*meine Kita/Tagzeit war wunderschön, vorallem das gemeinsame Essen.*»

Hier eine Auswahl an Fragen:

Kennen die Kinder und die Eltern die Essregeln? (wie werden diese kommuniziert)

Werden die Regeln eingehalten? (vom Team, von den Kindern...)
wenn nicht weshalb?

Was passiert wenn Kinder diese Regeln nicht einhalten (können)?

Über was wird oft diskutiert? Weshalb?

Was passiert wenn Eltern Forderungen an die Esssituationen stellen? (z.B. Kind darf bis zum vollendeten 3. Lebensjahr keinen Zucker essen)

Was für eine persönliche und fachliche Haltung habe ich zu der Esssituation in meiner Institution?

Was für eine Stimmung herrscht am Mittagstisch?

Was trage ich für eine angenehme Situation bei?

Was kommt bei dir für ein Gefühl hoch wenn ein Kind viel geschöpft hat und es jetzt nicht mehr alles mag? Wie reagierst du darauf?

Würdest du gerne ein Kind in deinem Lehrbetrieb? Und würdest du gerne so mit den aktuellen Regeln und Abmachungen Essen?

...

Notizen zur Rolle als FaBe beim Essen:

Partizipation/Teilhabe

Partizipation ist ein wichtiger Baustein vom Autoritativen Beziehungsstil. Kinder werden in Entscheidungen miteinbezogen, oft wird ihnen viel zugetraut, manchmal dürfen sie Entscheidungen mit unserer Unterstützung selber treffen.

Es gibt verschiedene Partizipationsstufen:

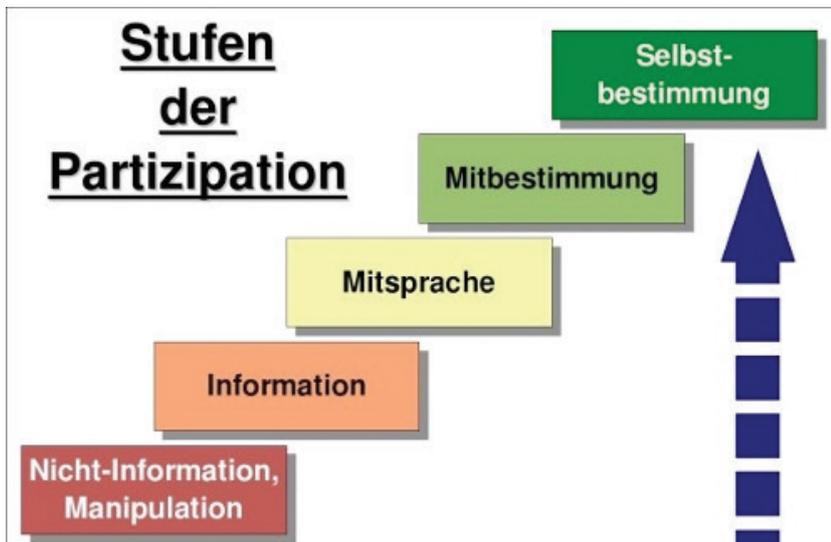


Diagramm: BFF Bern

Jesper Juul sagt im Buch «Was gibt's heute?»: ... die Eltern/Erzieher etc. haben die Verantwortung über das gesunde, ausgewogene Essen und eine angenehme Stimmung am Tisch, die Kinder haben die Verantwortung, wovon und wieviel davon.

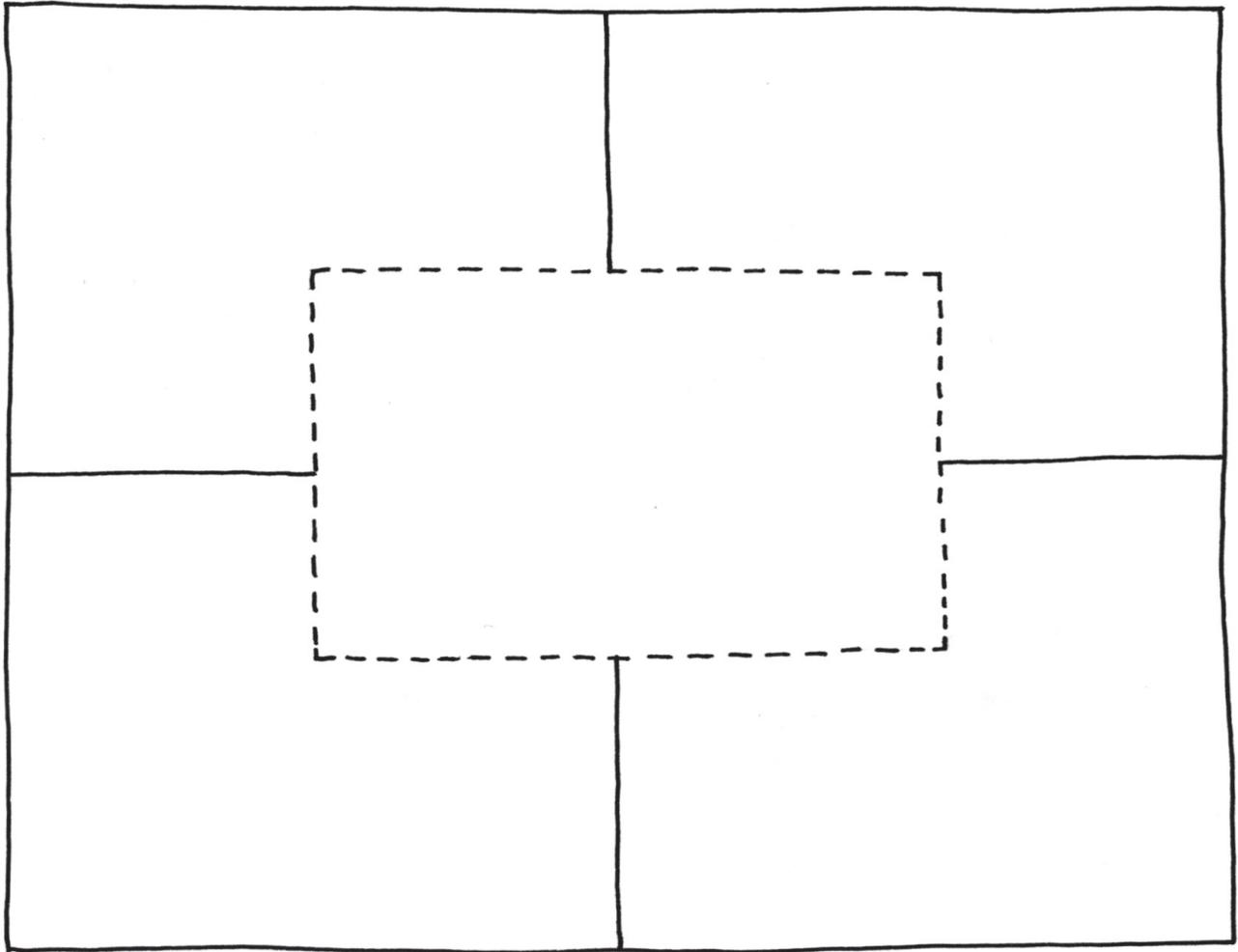
Wir wollen in Gruppen über konkrete Umsetzungsmöglichkeiten sprechen. Dazu eignet sich die *place mat* Methode:

3-4 Lernende, 1000 Meinungen, 1 Frage:

Welche konkreten Umsetzungsmöglichkeiten bei der Esswahl, Zubereitung und beim Essen in den Stufen der Partizipation gibt es?

In die Aussenfelder kommen zuerst die Gedanken, Ergebnisse, Antworten, Ideen. Danach tauscht ihr die Fragen aus, indem ihr das Blatt laufend dreht und die Notizen der VorgängerInnen ergänzt oder verbessert. Anschliessend tauscht ihr euch in der Gruppe aus und entscheidet, welche Notizen ihr ins mittlere, gemeinsame Feld setzen möchtet.

Zeit: 10 Minuten



--- Gruppenfeld
— Individualfelder

Notizen dazu:

Rund ein Drittel aller in der Schweiz produzierten Lebensmittel geht zwischen Feld und Teller verloren oder wird verschwendet. Das entspricht pro Jahr rund 2 Millionen Tonnen Nahrungsmittel oder der Ladung von rund 140'000 Lastwagen, die aneinandergereiht eine Kolonne von Zürich bis Madrid ergeben würden. Fast die Hälfte der Abfälle werden in Haushalten und der Gastronomie verursacht: Pro Person landen hier täglich 320 Gramm einwandfreie Lebensmittel im Abfall. Dies entspricht fast einer ganzen Mahlzeit.

Wie gehen wir in unserer Kita mit dem Thema foodwaste um?

Welche Massnahmen könnten noch getroffen werden?

Weshalb ist das Thema foodwaste in der Kita wichtig?

Wichtige Notizen für mich:

Nachhaltigkeit Saison



Um sich gesund und nachhaltig ernähren zu können, gehört auch das Wissen über saisonale und regionale Produkte dazu.

Weshalb?

WWF Ratgeber app: <https://www.wwf.ch/de/nachhaltig-leben/ratgeber-fruechte-gemuese>

Aus dem Appstore: BZfE Saisonkalender

Zvieriideen

AUFGABE: Zvieriidee heraussuchen. Diese müssen saisonal sein und mit den Kindern umgesetzt werden können.

Reflexion

Mögliche Fragen für deine Reflexion:

Was für eine Frucht war der Kurstag?

Was habe ich neu gelernt?

Was habe ich dazu beigetragen?

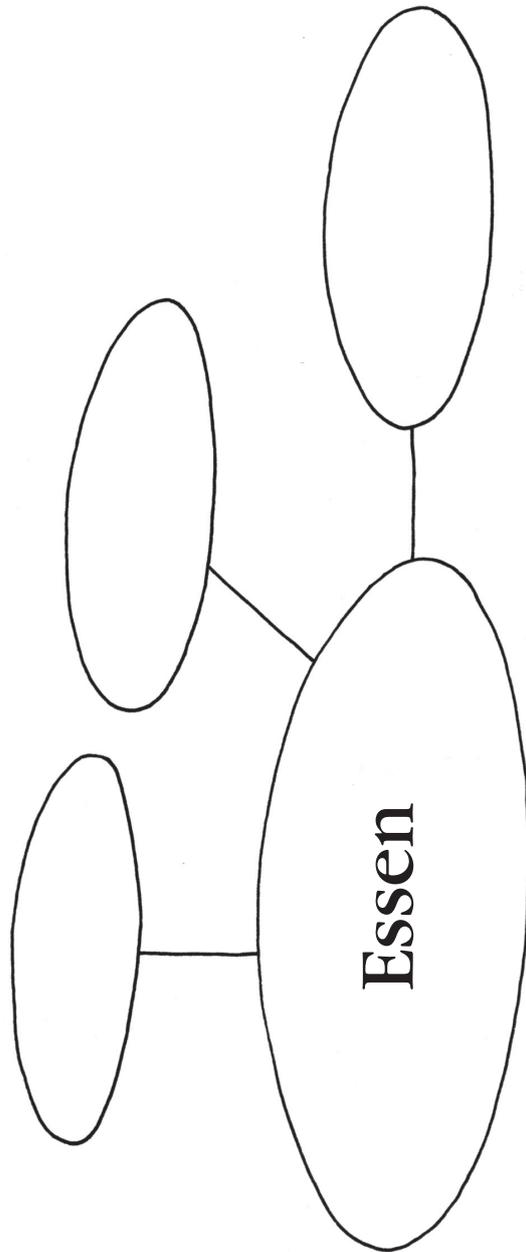
Weshalb?

Was nehme ich mir vor? Bis wann?

Was hat mich innerlich bewegt?

*«Man soll dem Leib etwas
Gutes bieten, damit die Seele
Lust hat, darin zu wohnen.»*

Winston Churchill



PRÄGUNG

- Pränatal: Programmierung über Mutterleib und Geschmackseindrücke über Nabelschnur und Fruchtwasser
- Postnatal: über Muttermilch, Vermittlung von Vorlieben der Mutter/Familie

GENETISCHE PRÄFERENZ

- Angeborene Geschmacksvorliebe für süß, alle Menschen präferieren süß
- Sicherheitsgeschmack (z.B. süß ist nicht giftig/Abneigung gegen bitter, weil oft giftig in Natur)
- Prägungen im Mutterleib
- Umsetzung von Energie im Körper

EVOLUTIONSBIOLOGISCHES PROGRAMM

- Mere-exposure-Effekt: Ich esse nur, was ich kenne (Sicherheitsprinzip)
Der Mere-exposure-Effekt und die spezifische sensorische Sättigung greifen ineinander: Eine Speise wird nur zur Lieblings Speise, wenn sie nicht zu häufig gegessen wird. Die Vorliebe für ein Lebensmittel wird also langfristig durch den Mere-exposure-Effekt gefestigt, aber kurzfristig durch die spezifisch-sensorische Sättigung gemindert.
- Spezifisch-sensorische Sättigung verhindert einseitige Ernährung
Maximierung der Sicherheit bei der Lebensmittelauswahl und Minimierung des Risikos von Mangelversorgung
- Neophobie (bei Kleinkindern), meiden von unbekanntem Speisen (Sicherheitsprinzip) * Text
- Einmal vertragene Speisen werden wiedergewählt, unverträgliche Speisen gemieden.

PERSÖNLICHKEIT

- Essverhalten stehen wie andere Verhalten auch im Zusammenhang mit Persönlichkeitsmerkmalen
- Lebhaft, neugieriges Kind reagiert wahrscheinlich eher impulsiv auf Einflüsse aus dem Umfeld und durch Eltern und Betreuungspersonen. Es lässt sich leichter ablenken vom Essen.
- Ein ruhiges, abwartendes oder ängstliches Kind wird sich mehr Zeit nehmen, um Eindrücke zu verarbeiten, bevor es handelt. Vermeidet eher das Essen unbekannter Speisen.

KÖRPERLICHE KONSTITUTION

- Unterschiede in Bezug auf Energieverwertung und Nährstoffbedarf

KULTUR

- Ortsübliche Esskultur prägt
- Verfügbarkeit von Nahrungsmitteln prägt
- Gewohnheiten von Erziehungspersonen prägen
- Überschreitungen der Esskultur werden sozial diskriminiert (z.B. essen von Hundefleisch) und lösen Unwohlsein, Ekel, Übelkeit aus.

SOZIALE EINFLÜSSE

- Individueller Geschmack wird durch Sozialisation (Verinnerlichung von Normen, Werten, Denk- und Gefühlsmustern) beeinflusst, verändert und geprägt
- Beeinflussung der Innenreize (Primärbedürfnisse wie Hunger und Sättigung) und Aussenreize (erworben durch soziokulturelle Lernprozesse oder in Form von Mengen auf Teller, Tütengröße, Werbung).

ÖKONOMISCHE EINFLÜSSE

- Kosten von Nahrungsmitteln
- Zugang zu Nahrungsmitteln
- Wissen über Nahrungsmittel, zu ausgewogener und «gesunder» Ernährung



Eigene Anmerkungen/Notizen

GUTER GESCHMACK IST BEKANNT – ODER DIE ANGST VOR DEM NEUEN ESSEN

Auszug aus: Botta Diener, Marianne (2008) Kinderernährung, gesund und praktisch. Beobachter Ratgeber, S. 62-64.

Livia ist dreieinhalb Jahre alt. Sie isst mit wenigen Ausnahmen gerne, aber längst nicht jeden Tag gleich viel, was ihren Eltern ab und zu Sorgen bereitet. Sie fragen sich, ob Livia bekommt, was sie braucht. Hinweise ihrer Mutter, ein Gericht sei *gesund*, beeindrucken die Kleine nicht, und wenn sie etwas aufessen sollt, streikt sie. Trotzanfälligkeiten sind häufig, auch am Familientisch. Erst seit einem halben Jahr isst sie Salat, vorher leckte sie nur die Sauce ab. Sie hilft ihrer Mutter gerne beim Kochen und Backen, der Einkauf mit ihr gleicht dagegen einem wahren Spiessrutenlauf – zu verlockend sind die in Kinderaughöhe platzierten Süßigkeiten.

VORLIEBEN UND ABNEIGUNGEN

Livia verhält sich typisch für ihr Alter. Zwischen zwei und fünf Jahren sind fast alle Kinder von der so genannten Neophobie betroffen – sie lehnen neue Lebensmittel ab. Abneigungen gegen gewisse Speisen und Vorlieben für andere sind absolut normal. Süßes mögen alle Kinder. Denn kein einziges süß schmeckendes natürliches Lebensmittel ist giftig! Unsere Vorfahren gingen also mit süßen Nahrungsmitteln auf Nummer Sicher. Und Zucker liefert rasch die notwendige Energie. Bitteres dagegen mögen Kinder auf der ganzen Welt erst einmal gar nicht. Das ist vom Körper ebenfalls sehr sinnvoll eingerichtet, denn viele bittere Lebensmittel enthalten giftige Substanzen.

Doch der menschliche Körper birgt noch andere Eigenschaften, die über Vorlieben und Abneigungen beim Essen entscheiden. Kinder mögen zum Beispiel Speisen, die sie gut kennen, besonders gerne. Auf der anderen Seite haben Kinder ein biologisches Programm, das dafür sorgt, dass sie nicht immer die gleichen Speisen essen. Dieses Programm baut kurzfristig eine Abneigung gegen den zu oft erlebten Geschmack auf und sorgt so für Abwechslung auf dem Speisezettel. Wir alle kennen den Effekt: Wenn wir ein Lieblingsgericht allzu oft gegessen haben, schmeckt es irgendwann nicht mehr. Nicht wenige Kinder möchten sich während einigen Tagen oder Wochen am liebsten ausschliesslich von einer Speise ernähren. Solche Vorlieben können die Eltern ärgern. Doch bleiben Sie gelassen.

Falls Sie überhaupt etwas unternehmen wollen (Anmerkung der Autorinnen; die folgende Auflistung bezieht sich wieder auf Botta):

- Geben Sie dem Kind zuerst von dem Gericht, das es weniger gerne mag.
- Zwingen Sie ein Kind nicht dazu, Dinge zu essen, die es ablehnt. Drohen Sie ihm nicht mit Strafen, winken Sie nicht mit Belohnungen.
- Bieten Sie dem Kind die verschmähten Lebensmittel immer mal wieder an – in kurzen Abständen, kleinen Portionen und in spielerischer Form.
- Lassen Sie dem Kind Zeit zum Kennenlernen anderer Lebensmittel. Es muss 10- bis 15-mal probieren, bevor es sich an einen neuen Geschmack gewöhnt hat. Es darf auch ausspucken, was es nicht mag. Hauptsache, es nimmt das neue Lebensmittel überhaupt in den Mund.
- Bleiben Sie ruhig. Der Drang, einseitig zu essen, hält nicht ewig an. Da der kindliche Körper nach einer ausgewogenen Ernährung verlangt, ändert das Kind sein Essverhalten spontan wieder. Je weniger Aufhebens Sie darum machen, desto eher findet Ihr Kind zu einem ausgewogenen, vielseitigen Essverhalten zurück.
- Ein gesundes Kind isst so viel, wie es braucht! Es schadet sich nicht selber, indem es zu wenig isst. Seien Sie deshalb unbesorgt – kein Kind verhungert freiwillig.

Viele Eltern geben bei mäkelnden Kindern zu schnell auf. Denken Sie daran, dass die Nahrungsmittelvorlieben und -abneigungen von den Kindern erlernt werden und wir Erwachsenen dabei Vorbilder sind. Das Kennenlernen von neuen Geschmackrichtungen und Konsistenzen braucht Zeit und Geduld. Wie im Umgang mit jeder Angst und Vorsicht ist auch das Erforschen von neuen Speisen mit Annährungs- und Vermeidungsverhalten verbunden.

KONTROLLIERENDE UND VERPFLICHTENDE STRATEGIEN

Eltern und Betreuungspersonen neigen dazu zu kontrollieren, was und wie viel ein Kind isst.

Beispiele

Aufforderung: «Dieses halbe Brötchen isst du jetzt noch auf!»

Verhandlung: «... noch vier Gabeln...»

Überredung: «noch ein Löffel für Papi...»

Wirkungen

- Kurzfristig wirksam, verschlechtert längerfristig Atmosphäre
- Stört Hunger- und Sättigungsgefühl, Innenreize werden durch Aussenreize ersetzt
- Verpflichtung und/oder Zwang weckt Gegenwehr / Ablehnung
- Kann den Genuss verderben

RESTRIKTIVE STRATEGIEN

Eltern und Betreuungspersonen haben Angst vor gesundheitlichen Schäden durch «ungesundes» oder zu viel Essen.

Beispiele

«Bei uns gibt es Süßigkeiten nur zu besonderen Anlässen»

«Es gibt nicht mehr als ein Würstchen pro Kind.»

Wirkungen

- Alles was beschränkt, verknappt oder verboten wird, ist besonders interessant
- Schlechtes Gewissen, Begierde wächst, Schuldgefühle im Wechsel
- Riskante, wenn auch im Umgang vorab mit Süßigkeiten z.T. unumgängliche Strategie

BELOHNUNGS- UND BESTRAFUNGSSTRATEGIE

Kinder sollen von Eltern oder Betreuungspersonen erwünschte und/oder auf dem Tisch angebotene Nahrungsmittel/Speisen essen (zum Beispiel aus gesundheitlichen Gründen).

Beispiele

«Wenn du dieses Fleisch haben willst, musst du auch Kartoffeln essen.» «Wenn du jetzt aufhörst zu weinen, bekommst du ein Süßes»

«Wenn du nicht aufisst, bekommst du kein Dessert»

Wirkungen

- Kurzfristig wirksam, längerfristig kontraproduktiv (gegessen wird nur gegen Belohnung)
- Innenreize werden durch Aussenreize ersetzt
- Wertschätzung ungeliebter Nahrungsmittel sinkt, die Vorliebe für Belohnungsspeisen (oft Süßes) wird erhöht.

* Nach Sabine Schmidt:

Wie Kinder beim Essen essen lernen aus Mahlzeiten – Alte Last oder neue Lust von Gesa Schönberger, Barbara Methfessel (Hrsg) 2011





RATIONALE ODER MORALISCHE STRATEGIEN

Eltern und Betreuungspersonen versuchen Kindern mit rationalen oder moralisch gefärbten Argumenten «gesunde» Nahrungsmittel nahe zu bringen.

Beispiele

«Iss doch etwas Gemüse, das ist gesund.» «Iss nicht zuviel, davon wirst du dick.» oder «Andere Menschen haben nichts zu essen...»

Wirkungen

- «Gesund» ist für Kinder zu abstrakt (ungünstige Kontingenzverhältnisse)
- «Gesund» als ambivalenter Begriff («Ungesundes» schmeckt oft besser)
- Verunsicherung (vor allem bei jüngeren Kindern)
- Einteilung in gesunde und ungesunde Nahrungsmittel.

AUTORITATIVER BEZIEHUNGSSTIL ALS ZIELFÜHRENDE STRATEGIE / «FREIES ESSEN»

Kinder sind kooperationswillig, wenn sie ernst genommen werden und ihnen vertraut wird. Autoritative Erziehung setzt auf klare Regeln, verbunden mit positiver Zuwendung (einladend) und Wertschätzung als «Experte in eigener Sache».

Beispiele

«Möchtest du nicht doch mal probieren, das schmeckt wirklich lecker.» «Möchtest du noch etwas oder bist du satt?» «Willst du heute alles auf einmal im Teller haben, oder magst du eins ums andere?» «Gell, du hast heute ganz viel zu erzählen. Vielleicht solltest du zwischendurch ein paar Bissen nehmen.» «Oh je, hab ich dir heute etwas zu viel geschöpft: Was meinst du, was wirst du noch essen können?»

Wirkungen:

- Kinder werden in ihren Stimmungen und Bedürfnissen ernst genommen
- Kinder verzichten eher auf Machtkämpfe
- Kinder (und Erwachsene!) achten beim Essen leichter auf innere Signale und können sich besser auf Angebot konzentrieren
- Langfristig vermutlich zielführende Strategie

Der autoritative Erziehungsstil setzt auf klare Regeln. Diese sind aber im Gegensatz zu den bisher genannten Beziehungsstilen mit positiver Zuwendung und Wertschätzung des Kindes «als Experte in eigener Sache» verbunden. Voraussetzung dafür ist die Annahme, dass Kinder authentisch handeln und kooperationswillig sind, wenn sie in ihrer Befindlichkeit ernst genommen werden und ihnen Vertrauen entgegengebracht wird (Juul 2005). Überwiegen jedoch Misstrauen und Kontrolle reagieren sie mit Gehorsam oder Verweigerung. Beides ist ausgerichtet am Verhalten von Eltern oder Betreuungspersonen und damit nicht authentisch.

Experten in eigener Sache sind Kinder (altersabhängig) in den Bereichen, in der sie in der Lage sind, sich selber einzuschätzen und selbst zu entscheiden: zum Beispiel in der Essmenge. Klare Regeln greifen dann, wenn Eltern und Betreuungspersonen Verantwortung übernehmen müssen: zum Beispiel im sozialen Miteinander, das Kinder erst lernen müssen.

Bei einer beschränkten Menge z.B. an Fleisch bei einer Mahlzeit kann sich ein Kind nicht beliebig bedienen, wenn damit für andere nichts übrigbleibt. Die Auswahl der Nahrungsmittel, die auf den Tisch kommt, wird in der Regel durch Erwachsene bestimmt.

Positive Zuwendung und Vertrauen finden sich in einer möglichst unbelasteten Essatmosphäre wieder, in der Eltern oder Betreuungspersonen Speisen mit Aufmerksamkeit und Zuwendung anbieten und die Entscheidung des Kindes über Wahl und Menge akzeptieren.



Das Essverhalten weicht damit zum Teil von den Vorstellungen von Eltern /Betreuungspersonen ab. Das verlangt einiges an Toleranz und Vertrauen. Bei wählerischen und am Essen uninteressierten Kindern ist das eine grosse Herausforderung. Eltern und Betreuungspersonen haben jedoch weiterhin grosse Einflussmöglichkeiten und Verantwortung in ihrer Funktion als Türhüter des Speiseangebots. Das Vertrauen wird darüber hinaus erleichtert (vor allem in Bezug auf Essmengen), wenn Eltern und Betreuungspersonen von Anfang an versuchen, Kindern die innere Hunger-Sättigungsregulation zu erhalten. Dies wird erreicht, indem sie die Sättigungssignale beachten und sich aktiv über Hunger und Sattsein verständigen. So lässt sich ein Essen regelmässig abschliessen mit der Frage: Möchtest du noch etwas oder bist du satt?

Kinder, die auf diese Weise ernst genommen werden, verzichten beim Essen eher auf Machtkämpfe und konzentrieren sich leichter auf innere Signale und das Angebot auf dem Tisch. Es gibt ihnen die Möglichkeit in unserer heutigen Überfluss-Gesellschaft ein bedarfsgerechteres Essverhalten zu entwickeln.

Eigene Anmerkungen/Notizen

ALLGEMEIN

Gefühle sind die Quelle unserer Vitalität (Lebenskraft). Wir spüren sie im Körper. Traurigkeit liegt uns wie eine schwere Last auf dem Herzen, Wut spüren wir im Bauch oder in den Fäusten, Freude fühlt sich weit und warm an.

Wir können lernen, Gefühle zu erkennen und zu benennen. Gefühle berühren und bewegen uns im Innern. Wir spüren, was wir mögen und was nicht. Wir lernen, wie wir das zeigen können. Damit erleben wir, wie wir besser verstanden werden. Wir erkennen und spüren auch, was andere fühlen und reagieren darauf.

Gefühle sind vielfältig. Angenehme wie unangenehme Gefühle gehören zu unserem Leben.

Die Fähigkeit, alle Gefühle in uns zu spüren und angemessen darauf zu reagieren, ist lernbar und kann immer wieder geübt werden: in respektvollen Beziehungen die verschiedenen Gefühle erleben und sie benennen. So können wir verschiedene Reaktionen ausprobieren und im Austausch mit andern erleben, wie es auch noch sein könnte, Wir erfahren dabei, wie wir starke und unangenehme Gefühle empfinden, aushalten, zeigen oder überwinden können.

Die Resilienz (Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen, Störungen, Problemen...) von Kindern wächst, wenn man sie darin fördert, ihre Gefühle körperlich wahrzunehmen, ihre Bedürfnisse zu erkennen und zu benennen und den Umgang mit Belastungen zu erforschen.

(aus Papperla PEP s. Literaturangaben)

LANGeweile

Wir langweilen uns wegen einer monotonen Tätigkeit, aus Mangel an Interessen oder Zerstreuung. Essen und Trinken hingegen wecken unsere Sinne: Gerüche, Farben, Geschmack und Konsistenz und oft auch Geräusche. Indem Essen und Trinken uns auf unterschiedliche Art und Weise angenehm anregt, sind wir momentan von unserer Langeweile abgelenkt. Daher essen und trinken fast alle Leute manchmal auch aus Langeweile. Zum Problem wird es erst dann, wenn Essen unsere einzige Strategie gegen Langeweile ist.

FREUDE

Wenn wir mit anderen zusammen essen und trinken, ohne auf etwas zu verzichten, was uns gut schmeckt, macht dies Freude. Unser Körper spürt, was uns gut tut. Nach dem Essen sind wir zufrieden und fühlen uns wohl. Die Ernährung ist eine der am tiefsten verankerten Wurzeln unserer Kultur. Für jede und jeden ist Essen

und Trinken mit Gefühlen, Erinnerungen, Träumen und geteilten Freuden innerhalb der Familie, des Freundes- und KollegInnenkreises verbunden. Manchen wird Essen und Trinken zur Last, weil sie alleine sind oder in einer Lebenskrise stecken. Jedoch kann auch dann ein gutes Essen manchmal trösten.

BELOHNUNG/TROST

In vielen Familien ist es üblich, gutes Benehmen mit Süßigkeiten, Knabbereien oder Essen zu belohnen. Als Kinder haben wir beispielsweise ein Eis erhalten, wenn wir im Haushalt geholfen, die Hausaufgaben gemacht oder eine Prüfung bestanden haben. Manche Eltern haben ein schlechtes Gewissen, weil sie wenig Zeit mit ihren Kindern verbringen. Essen wird dann als Trost, Zuwendung und Belohnung zugleich eingesetzt. Auch Erwachsene belohnen, beruhigen oder trösten sich häufig mit Essen, weil es gute Gefühle und körperliches Wohlbefinden auslöst. Essen sollte aber nur eine unter vielen Möglichkeiten sein, uns zu belohnen.

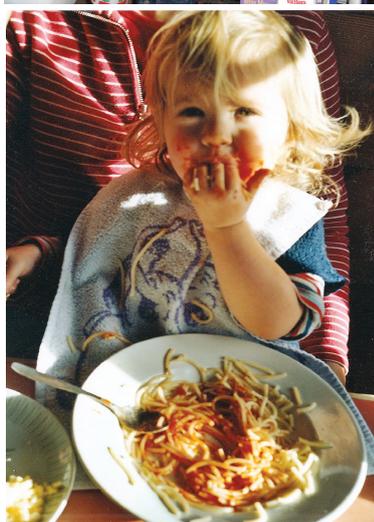
STRESS

Auf Sorgen, Angst, Zeitdruck, Schul – oder Beziehungsprobleme reagiert unser Körper oft mit Stress. In solchen Momenten schütten wir Hormone aus, die unseren Körper bereit machen, auf die Stresssituation zu reagieren. Dies hat Auswirkungen auf unseren ganzen Körper und damit auch auf unsere Verdauung. Wir verspüren keinen Hunger mehr und können oft nichts essen. Es gibt aber auch Menschen, bei denen wird unter Stress der Appetit angeregt, und sie beruhigen sich, indem sie etwas essen. Um Stress abzubauen ist oft auch hilfreich sich zu bewegen, gerade auch für Kinder.



Eigene Anmerkungen/Notizen

Arbeitsblatt



MIT ALLEN SINNEN ESSEN, MIT DEM ESSEN SPIELEN ODER GRUUSIG ESSEN - NAHTLOSE ÜBERGÄNGE?

ALLE SINNE ESSEN MIT

Auszug aus: Botta Diener, Marianne (2008) Kinderernährung, gesund und praktisch. Beobachter Ratgeber, S. 67-68.

Schmecken, fühlen, riechen, sehen, tasten - beim Essen spielen alle Sinne eine wichtige Rolle. Denn Farbe, Form, Geruch und Geschmack von Lebensmittel verraten uns, was wir über sie wissen müssen. Es gehört zur Entwicklung eines Kindes, dass es das Essen mit allen Sinnen erleben möchte. Wie sieht das Lebensmittel aus? Wie tönt es, wenn man es zerdrückt oder zerbeisst? Wie riecht es? Wie fühlt sich seine Konsistenz mit den Händen an? Und wie schmeckt es im Mund und auf der Zunge? Was, ausser essen, kann man sonst noch damit machen?

Mit den Antworten auf solche Fragen lernen die Kinder Lebensmittel zu begreifen. Ihre Sinne reagieren noch viel empfindlicher auf verschiedene Eindrücke, sie hören, sehen, schmecken, riechen und spüren besser als ihre Erzieher und Eltern. Je mehr Sinne ein Lebensmittel anspricht, umso mehr Punkte verteilen ihm die kleinen Forscherinnen und Forscher. Spaghetti zum Beispiel sehen lustig aus, sind glitschig anzufassen, lassen sich wickeln, rollen, von unten nach oben essen und sind weich. Mit Tomatensauce sehen sie zudem schön farbig aus. Keine Angst, um ihren Kindern gerecht zu werden, müssen sie jetzt nicht ständig Tomatenspaghetti mit den Fingern essen lassen. Doch sie können beim Zubereiten der Speisen an die Vorlieben der Kinder denken und so kochen, dass alle Sinne angesprochen werden. Auch durch gemeinsames Kochen können die Kinder ihre Neugier befriedigen und vor dem Essen mit den Nahrungsmitteln in aller Ruhe spielen. Eine Salatsauce rühren? Teig kneten? Karotten schneiden? All dies fördert die sinnliche Entdeckungslust der Kleinen optimal - und schult zudem die psychomotorische Entwicklung.

SIE TAT ES!

Susanne, ein Mädchen aus Genf, verzierte den Kuchen mit Senf sowie mit dem Rest des Spinates. Ja, tut man das? Doch sie tat es. Sie tat es! Sie tat es! Sie tat es!

Joseph Guggenmos

- ❓ Hast du manchmal Lust, gruusig zu essen? Oder Lust, etwas Gruusiges zu kochen (eine Hexensuppe)?

Wenn du einmal essen könntest, wie du willst, wie würdest du essen? Wie ein Pirat, wie Pippi Langstrumpf (Essen verkehrt herum, mit dem Dessert beginnen)?

Was würdest du am liebsten mit den Fingern essen?

Könnte man Suppen mit den Fingern essen, Erbsen, Nudeln oder Eiscreme?

Wie ist das für einzelne Kinder, wenn andere gruusig essen? Wie können unterschiedliche Ekelgefühle toleriert werden? Wie kann der Spielraum von einigen Kindern erweitert, von anderen eingegrenzt werden? Welchen Zusammenhang hat das mit Ihren eigenen Werten und Erfahrungen?

Was finden Kinder, was Erwachsene rund ums unanständige Essen lustig und was nicht? Welche Regeln gibt es diesbezüglich in Ihrer Institution/ bei Ihnen zu Hause?

MITTAG

64

Essverhaltensprobleme

Was tun bei Essverhaltensproblemen und /oder Verdacht auf eine Essstörung:

- Kind oder Jugendliche(n) alleine (nicht am Tisch) auf sein/ihr Essverhalten ansprechen. Verständnis zeigen ohne das Essverhalten oder die Ess-Störung gut zu heissen. Gefühlen Ausdruck geben, ohne zu verletzen.
- ICH-Botschaften verwenden z.B. ich mache mir in letzter Zeit Sorgen um Dich, weil Du kaum mehr isst...geht es Dir nicht gut? Mir ist aufgefallen, dass du in letzter Zeit das Essen gar nicht mehr geniessen kannst...gibt es ein Problem, dass Dich belastet?
- Keine Verantwortung für das Verhalten des Kindes / der jugendlichen Person übernehmen oder eine Kontroll-Funktion ausüben. Bei Jugendlichen regelmässiges Gespräch anbieten.
- Gespräch mit Eltern nur nach Absprache mit dem Kind, der jugendlichen Person führen.
- Das Vorgehen in der Institution absprechen; nur eine Kontaktperson bestimmen.
- Keine Verantwortung für die Haltung, das Verhalten, die Forderungen der Eltern im Umgang mit Essen übernehmen.
- Auch in der Ansprache der Eltern zum Essverhalten des Kindes ICH-Botschaften verwenden.
- Beobachtungen mitteilen, ohne diese zu werten (diese vorher im Team sammeln > Menschen beobachten oft das gleiche, erleben, verstehen und deuten es aber unterschiedlich).
- Nachfragen, ob Eltern dies auch so erleben oder was bei ihnen allenfalls anders erlebt wird.
- Ev gemeinsame Vereinbarungen treffen, die für Institution wie für Eltern gelten (über eine bestimmte festgelegte Zeit).
- Ev weiteren Termin fixieren für Rückmeldungen, weiterer Austausch.
- Kontaktaufnahme mit einer Fachperson zur Unterstützung von Eltern und/oder Institution.
- Jugendliche allenfalls auch selber auf Fachstellen und Hilfsorganisationen aufmerksam machen.
- Bei der Suche nach professioneller Hilfe die Unterstützung anbieten.
- Betroffene Kinder und Jugendliche nicht auf ihr Essverhalten oder auf die Ess-Störung reduzieren.
- Keinen künstlichen Schonraum schaffen. Vielmehr die gesunden Anteile stärken.



Leporello «ich bin ich» von
www.pepinfo.ch

Eigene Anmerkungen/Notizen

Spiele, Versen, Lieder

Verse

«PIZZA MACHEN»

Kind liegt auf dem Bauch oder setzt sich hin. Ein Kind/FaBe macht auf dem Rücken eine Pizza:

Teig auswallen (Rücken etwas kneten)

Tomatensauce verteilen, Kind darf wünschen was es auf die Pizza möchte. (je nach Wunsch schnetzeln und verteilen)

In den Ofen schieben (Hände auf Rücken legen, damit es warm wird)

Pizza aus Ofen nehmen und zum Versuchen geben,

danach Rollen tauschen.

Weiterführend: je eine feine und «gruusige» Pizza machen.

Regeln: Achtsames Berühren des Gegenübers, Respektieren von Grenzen und Wünschen.

Lieder



«ZÄIE, FINGER, NASELOCH»

Das isch e grosse Zäie, das isch e chlyne Finger, das isch es Naseloch und das isch es Chnöi.

Das isch e Buuchnabu, das isch e Zahn, und aues tueni chlöpferle und chlöpferle und chlöpferle und aues tueni stryche, und stryche und stryche und aues tuen i schüttle und schüttle und schüttle und schüttle und schüttle

Und jetzt isch aues stiu.

«HUNGER DU DURSCHT»

Ig ha jetzt ganz lang dusse gspiut, ha glachtet und ha gsunge
Han e schöni Hütte bout und bi ids Loub dry gsprunge.

1. Da fats i mym Buuch afa rumple cha fasch nümme gumpe.
Ig ha Hunger, i mues ässe aues andere chasch vergässe
Grad e ganze Sack vou Öpfu, u derzue e Mandugipfu.

2. da isch mini Zunge plötzlech troche i mym Haus tuets nur no rochle, i ha Durscht, jetzt mues i trinke, töif ids Wasser ynesinke, grad es Schwümbbad vou mi Tee und e Himbeersirupsee.

Meine wichtigste Erkenntnis

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Darüber will ich noch nachdenken

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Das will ich ins Team zurückbringen

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Das nehme ich mir selber vor

.....

.....

.....

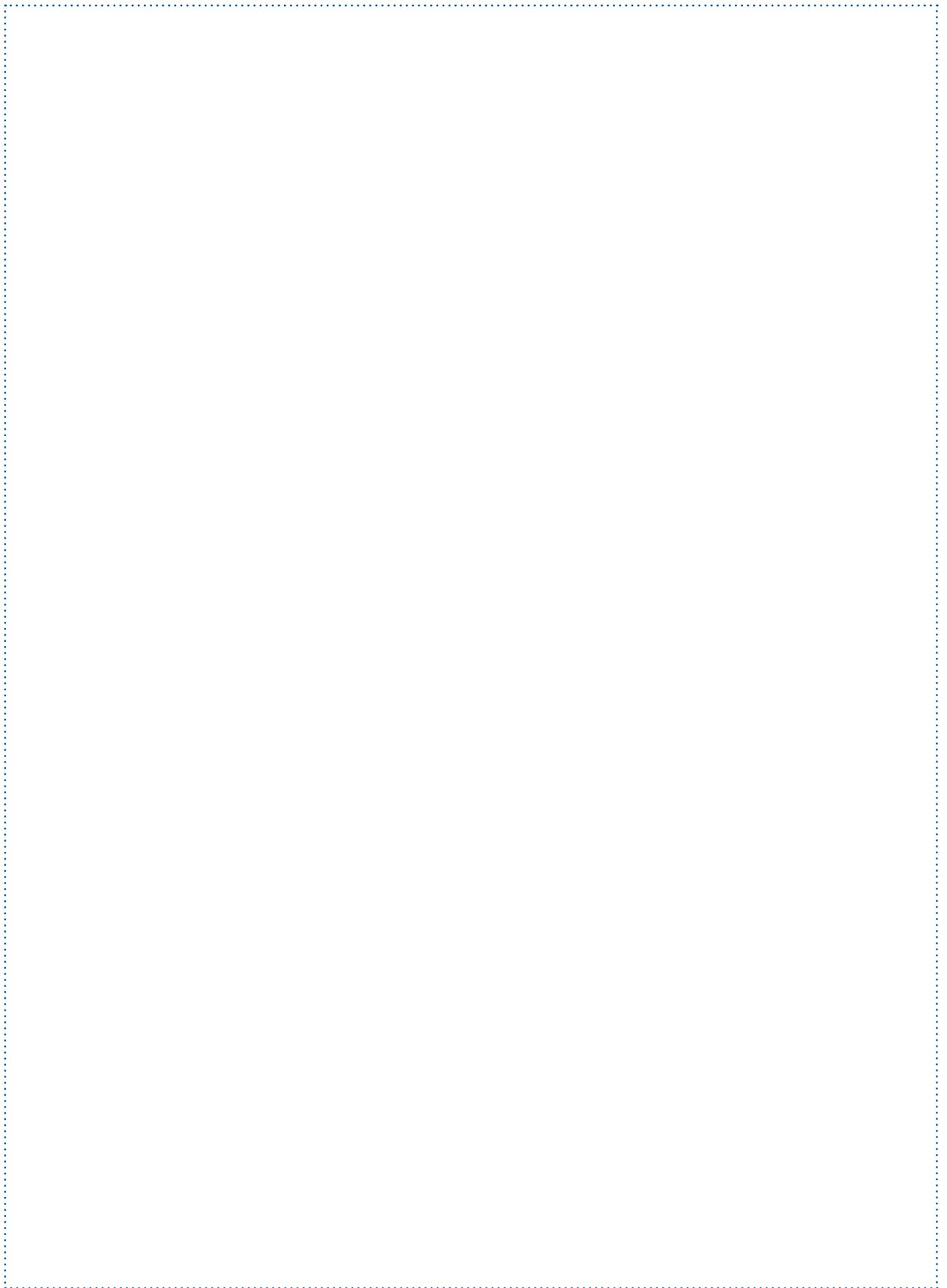
.....

.....

.....



pepinfo.ch





Literatur und Quellenverzeichnis

- Affolter U et al: *Tiptopf*: Schulverlag plus AG 2014
- Baumjohann D.: *Gartenprojekte mit Kindern*: blv Verlag 2017
- Beratungsstelle für Unfallverhütung: «*bfu Kinderpost - Unfallverhütung im Haushalt: bfu*»
- Carenco, J: *Babyfutter*: Christian München 2010
- Careum: *Ernährung und Hauswirtschaft. Begleiten. Betreuen im Alltag*: Careum Verlag 2011
- Ellrott, T; *Wie Kinder essen lernen. Ernährung 1*: Springer Verlag 2007
- Fourchette verte: *Grundlagen und Empfehlungen für eine nachhaltige Ernährung für Kinder und Jugendliche*: Fourchette verte und Amaterra 2016
- Juul, J.: *Was gibt's heute. Gemeinsam essen macht Familien stark*, 4. Auflage: Beltz Verlag 2010
- Kast-Zahn, A: *Jedes Kind kann richtig essen*: Oberstebrink Verlag 2005
- Kreuter, ML: *Der Bio-Garten*: BLV-Verlag 2019 2. Auflage
- Kuhl, A.; Maxeiner, A.: *Von Lieblingsspeisen, Ekelessen, Kuchendüften, Erbsenpupsen, Pausenbrot und anderen Köstlichkeiten*: Klett Kinderbuch 2013
- Leitzgen A.M./ Rienermann, L.: *Entdecke, was dir schmeckt*: Beltz & Gelberg Verlag 2012
- Marie Meierhofer Institut: *Horch wie der Magen knurrt*. Zürich: Marie Meierhofer Institut (Hrsg) 2014
- Montessori, M. D./ Kleinspehn, S. /Seichter, M. /Kersting, G. /Simmels, A./ Freud: Springer Verlag 1976
- Oekonomische Gesellschaft Bern: *Restenlos glücklich. Kochbuch gegen Foodwaste*, OGG Bern 2016
- Pudel, V./ Westenhöfer, J.: *Ernährungspsychologie. Eine Einführung*. 3. Auflage, Göttingen: Hogrefe 2003
- Pudel, V.: *So macht Essen Spass. Ein Ratgeber für die Ernährungserziehung von Kindern*. Beltz 1995
- Rytz, T. ua ; *Körper und Gefühle im Dialog*. Papperla PEP: Schulverlag 2010
- Rytz, T. ua ; *Papperla PEP Junior*. Tag für Tag Weiterbildungsskript für Fachpersonen Betreuung und Eltern von 0-5 jährigen Kindern <http://www.pepinfo.ch/index.php?id=215> , Bern
- Schönberger, G.: Methfessel, B. (Hrsg): *Mahlzeiten. Alte Last oder neue Lust*, Heidelberg: VS-Verlag für Sozialwissenschaften 2010
- Sucht Schweiz: *Gesundheitsförderung in Tagesstrukturen für 4 – 12 jährige Kinder*. Information für Leitende und Betreuende, Lausanne 2012
- Wildeisen, A: *Meine Expressküche*, AT-Verlag 2010

Links

www.bettybossy.ch
www.saisonkueche.ch
www.swissmilk.ch
www.mvb.be.ch
www.sge-snn.ch
www.foodwaste.ch
www.wwf.ch

Apps

BZfE > Saisonkalender
Plant Net
TooGoodToGo

Fotos/Bilder

jpeg Gartenzauber.com;
jpeg tollabea.com;
jpeg wotz.com;
jpg fke-do.de;
japanwelt.de
<https://www.wwf.ch/de/nachhaltig-leben/ratgeber-fruechte-gemuese>
<https://de.wikipedia.org/wiki/Zwieback>
Kuhl, A. ; Maxeiner, A. : *Von Lieblingsspeisen, Ekelessen, Kuchendüften, Erbsenpupsen, Pausenbrotten und anderen Köstlichkeiten*. Klett Kinderbuch. 2013
Thea Rytz, *PEP Gemeinsam Essen*

Gestaltung

Grafik, Layout und Illustrationen (Titelbild, Seiten 2, 5, 8, 21,26, 34, 36):
Franziska Nyffeler, *franziskanyffeler.net*

Anhang:

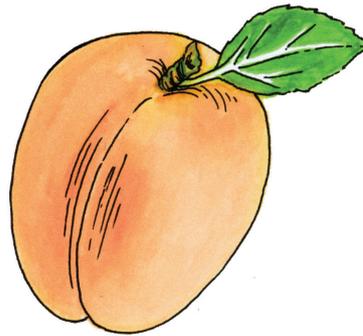
Druckvorlagen für Memory-Karten

APFEL



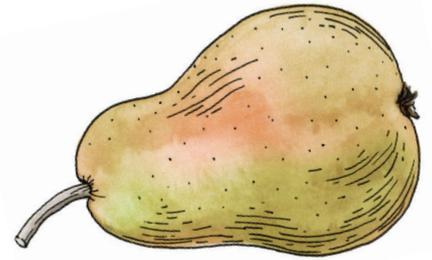
📅 Juli ————— Mitte Mai

APRIKOSE



Juli ————— August

BIRNE



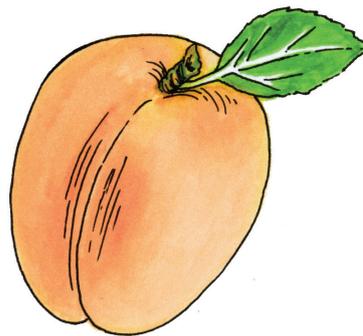
📅 Mitte Juli ————— März

APFEL



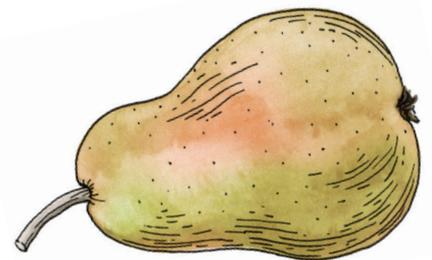
📅 Juli ————— Mitte Mai

APRIKOSE



Juli ————— August

BIRNE



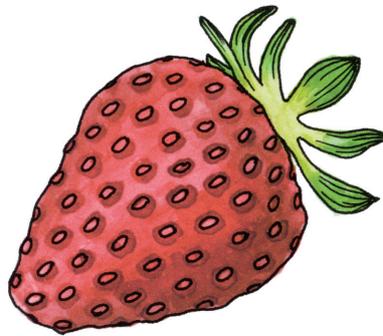
📅 Mitte Juli ————— März

BROMBEEREN



Juli ————— September

ERDBEERE



Mitte Mai ————— Mitte September

HEIDELBEEREN



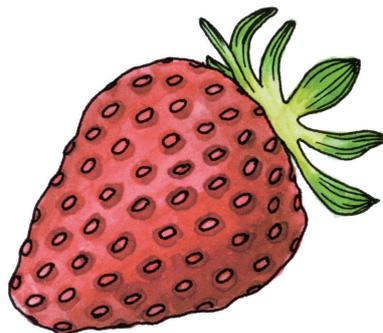
Juli ————— Mitte September

BROMBEEREN



Juli ————— September

ERDBEERE



Mitte Mai ————— Mitte September

HEIDELBEEREN



Juli ————— Mitte September

Prävention
Essstörungen
Praxisnah

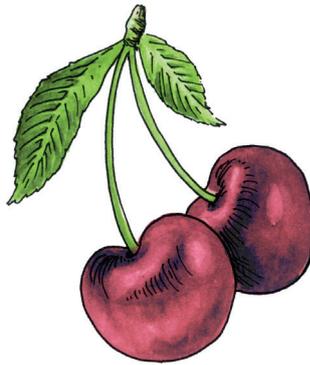
PEEP

HIMBEEREN



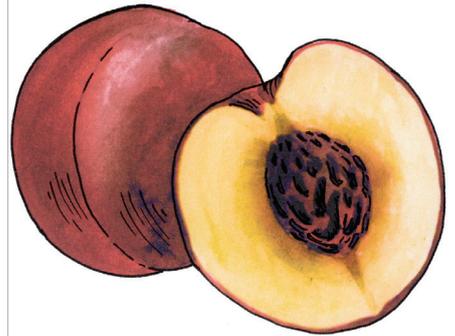
Juni ◯ — ◯ September

KIRSCHEN



Juni ◯ — ◯ August

NEKTARINE



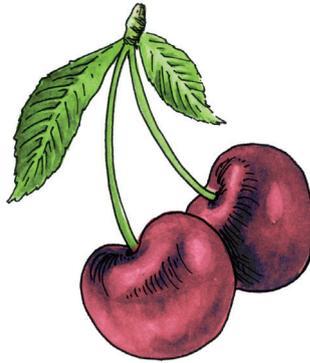
Juli ◯ — ◯ August

HIMBEEREN



Juni ◯ — ◯ September

KIRSCHEN



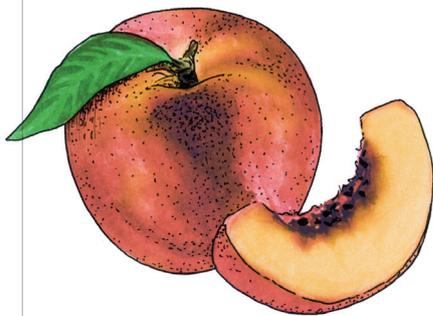
Juni ◯ — ◯ August

NEKTARINE



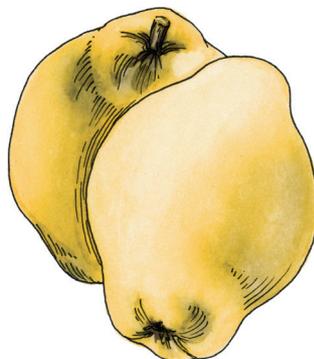
Juli ◯ — ◯ August

PFIRSICH



Juli ◯ — ◯ August

QUITTEN



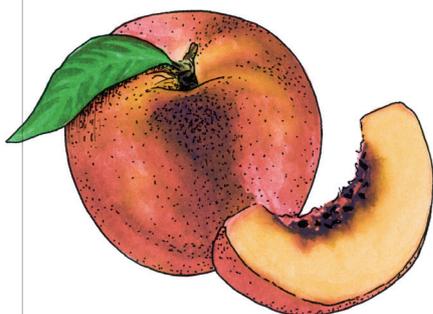
Oktober ◯ — ◯ November

ZWETSCHGEN



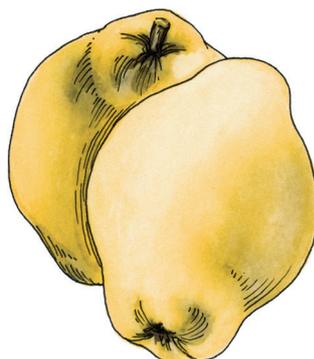
Mitte Juli ◯ — ◯ September

PFIRSICH



Juli ◯ — ◯ August

QUITTEN



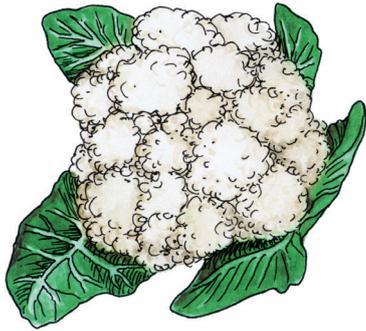
Oktober ◯ — ◯ November

ZWETSCHGEN



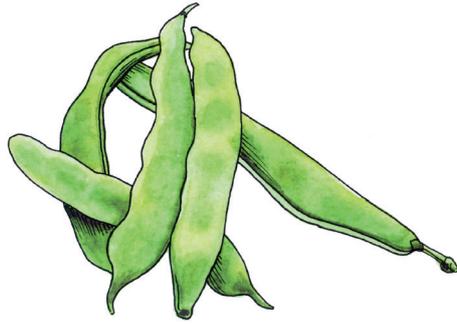
Mitte Juli ◯ — ◯ September

BLUMENKOHL



Mitte Mai — November

BOHNEN



Juli — September

BROKKOLI



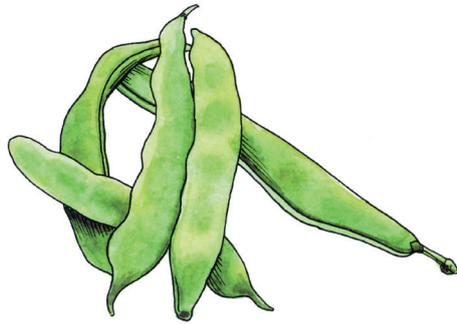
Juni — Oktober

BLUMENKOHL



Mitte Mai — November

BOHNEN



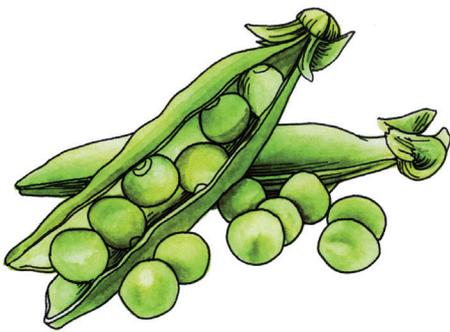
Juli — September

BROKKOLI



Juni — Oktober

ERBSEN



Juni — Juli

FEDERKOHL



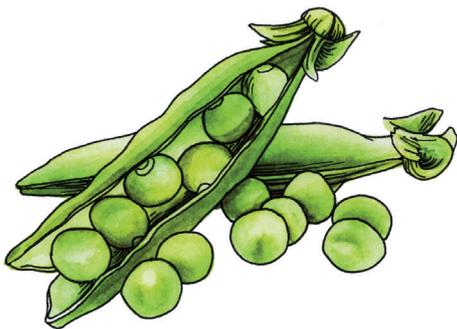
November — Februar

FENCHEL



Mitte Mai — Oktober

ERBSEN



Juni — Juli

FEDERKOHL



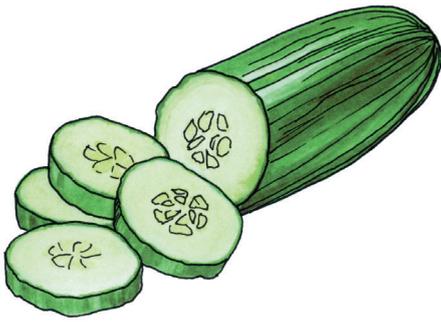
November — Februar

FENCHEL



Mitte Mai — Oktober

GURKE



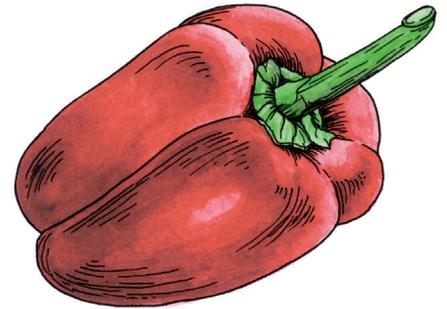
Mai ————— Mitte Oktober

KOPFSALAT



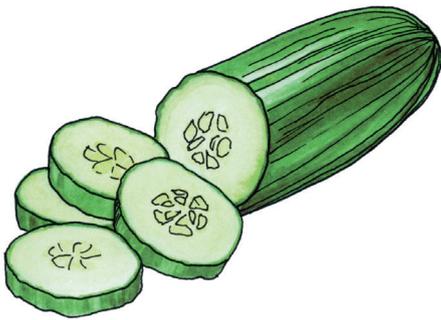
April ————— Mitte November

PEPERONI



Juni ————— Oktober

GURKE



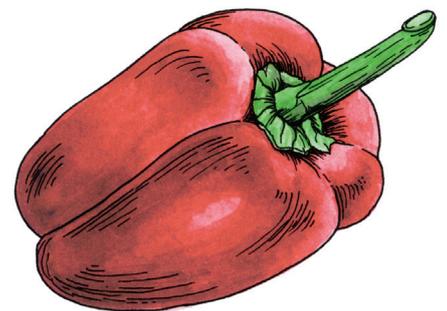
Mai ————— Mitte Oktober

KOPFSALAT



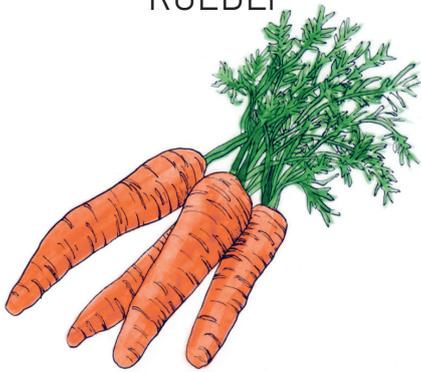
April ————— Mitte November

PEPERONI



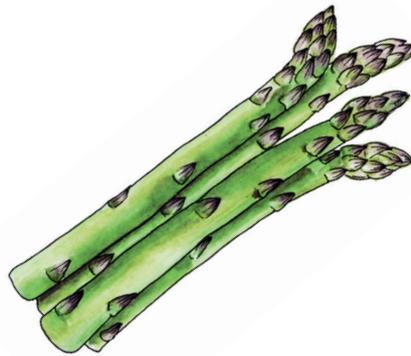
Juni ————— Oktober

RÜEBLI



Januar ————— Dezember

SPARGEL



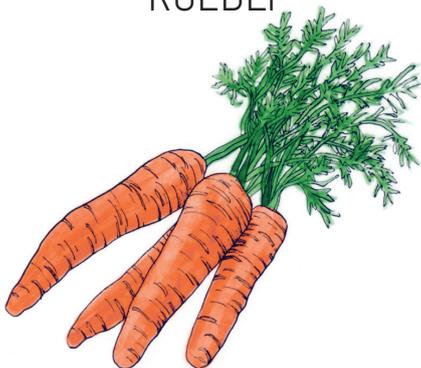
Mitte April ————— Juni

TOMATEN



Juni ————— Oktober

RÜEBLI



Januar ————— Dezember

SPARGEL



Mitte April ————— Juni

TOMATEN



Juni ————— Oktober

Prävention
Essstörungen
Praxisnah

PEEP

